

RESPIRE LA VIE

Votre salon Bio, Bien-être et Habitat sain

18^{ème}
ÉDITION



POITIERS

Parc des Expositions de 10h à 19h



www.respirelavie.fr



DOSSIER DE PRESSE

Sara GANGLOFF – Responsable du salon - sgangloff@spas-expo.com - 06 70 20 38 38
Carine CANTAGREL – Directrice de la communication - ccantagrel@spas-expo.com - 01 77 37 63 37

SOMMAIRE

**3 JOURS DE RENCONTRES AUTOUR DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,
DE L'ÉCOLOGIE, DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
ET DU BIEN-ÊTRE AU NATUREL**

p.3

UNE ALIMENTATION BIO, SAINES ET LOCALES, C'EST POSSIBLE !

p.4

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ, PRENDRE SOIN DE SOI À L'APPROCHE DE L'HIVER

p.7

**LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, NOUVELLES PRATIQUES :
DES CLÉS VERS LE MEILLEUR ÊTRE**

p.8

MAISON ET COSMÉTIQUES NATURELLES, C'EST POSSIBLE !

p.9

EN PRATIQUE

p.11



3 jours

De rencontres autour de l'agriculture biologique, de l'écologie, du développement durable et du bien-être au naturel



Prendre soin de soi, manger mieux, consommer bio, retrouver la forme, apprendre à se connaître, respecter l'environnement, privilégier les remèdes naturels... Autant de préoccupations auxquelles le salon **RESPIRE LA VIE POITIERS** répond par **son authenticité** et son **offre toujours exhaustive**.

Le salon attend pour sa **18ème édition du 23 au 25 novembre, près de 12 000 visiteurs et 180 exposants** de différents univers : alimentation saine, habitat, environnement, associations, jardin, vacances, développement personnel, mode, maison écologique, beauté, santé...

UNE OFFRE COMPLÈTE POUR DÉCOUVRIR ET APPRENDRE

Les consommateurs français sont, chaque année, plus nombreux à se tourner vers une consommation plus responsable et bio. Selon les chiffres publiés récemment par l'Agence Bio en juin 2018, les achats de produits bio ont doublé en cinq ans, entre 2012 et 2017, passant de 4,189 milliards d'euros à 8,373 milliards d'euros. Car mieux vivre, c'est d'abord bien vivre en adoptant des éco-réflexes dans tous les domaines, **le salon RESPIRE LA VIE** s'attache à accompagner ces consommateurs engagés et de plus en plus attentif à leur environnement.

Afin de garantir à tous les visiteurs de rencontrer des exposants triés sur le volet proposant des produits bio, naturels et des services de qualité, RESPIRE LA VIE POITIERS est soumis à la charte de sélection rigoureuse du Réseau ZEN & BIO*.

Par ailleurs, le salon propose un contenu riche de part :

- **ses conférences animées par des experts** intervenant sur des thématiques telles que l'alimentation, la santé et le développement personnel (2 conférences experts par jour d'une durée d'1h30) ;
- **ses conférences exposants** pour découvrir et mieux comprendre les méthodes et produits présentés sur le salon ;
- **ses ateliers « Bien-être »**, pour expérimenter des nouvelles pratiques de développement personnel et dialoguez avec des praticiens ;
- **ses animations créatives** qui permettent de vivre des expériences inédites : apprendre à utiliser des produits naturels, à les combiner pour créer sa cosmétique, entretenir sa maison de façon naturelle et écologique et économique, cuisiner sainement.
- **Le workshop Bougez Zen**, pour s'initier au cœur du salon à des nouvelles techniques corporelles tel que le yoga, le qi gong, le taichi.



UNE ALIMENTATION BIO, SAINE ET LOCALE, C'EST POSSIBLE !

LE MARCHÉ DES PRODUCTEURS BIO ET LOCAUX



• VIENNE AGROBIO •

Retrouvez sur le salon **des producteurs de la région**. Organisé par VIENNE AGROBIO, le Groupement des Agriculteurs Bio de la Vienne, c'est l'occasion de découvrir une quinzaine d'exposants locaux et de faire son marché en prévision de l'hiver !

L'association AGROBIO œuvre pour le développement et la promotion de l'agriculture biologique sur le département de la Vienne.



- **AUTOUR DES PLANTES** : Plantes aromatiques, tisanes, cosmétiques
- **BOURGIN DENIS** : Châtaignes fraîches, crème de marrons, purée de châtaignes, confiture et gâteaux de châtaignes
- **BRASSERIE DU VAL DE SEVRE** : Bières artisanales, savons artisanaux
- **COGNAC ALAIN CHADUTAUD** : Cognac, pineau, vins, Méthode traditionnelle, jus de raisin et jus de raisin gazéifié
- **COM-ON CHOCOLAT ETCETERA** : Chocolat, macarons, broyé, madeleines, mendiants
- **DOMAINE ANDRÉ** : Vins charentais (rouge, rosé, blanc), Méthode traditionnelle, Pétillant de raisin, jus de raisin
- **EARL DES PERVENCHES** : Fromages de chèvres
- **FERME DE BELLEVUE** : Farines (blé, seigle, petit épautre...) Huiles (tournesol, cameline...)
- **FERME DE LA QUINATIERE** : Tisanes simples et composées
- **FERME DU RIVEAU** : Soupes, confitures
- **GAEC DES FRISONNES** : Fromages affinés
- **GRAINE DE VIE** : Graines germées, terrines végétales
- **LA BOULE DE WOODIE** : Pains sans gluten
- **LA GRANGE DES DELICES** : Miels
- **LES JARDINS D'ESPERANCE** : Légumes
- **PASCAL IMBERT** : Vente de viande bovine en caissette
- **PASQUINET MARIE-FRANCE** : Fruits (pommes, poires)
- **SPIRULINE DE HAUTE SAINTONGE** : Spiruline : sachets, livres, savons . Fleur sel/curry vert
- **VIENNE NATURE** : Asso environnementale

LE MARCHÉ DU BIO

57% des consommateurs de produits bio ont fait évoluer leurs achats :

- Ils favorisent les produits de saison (66%) et frais (62%)
- Ils sont 55% à acheter davantage de produits bio ou à éviter le gaspillage
- 42% n'achètent pas les mêmes produits qu'avant ou cuisinent davantage

Source : Baromètre de l'Agence Bio, 2018

Se mettre à l'heure « bio », c'est également réduire ses quantités de viande, aller vers des systèmes alternatifs quant à l'approvisionnement, prendre conscience de l'importance du maintien de l'agriculture paysanne mais également de l'éthique vis-à-vis des animaux et de l'environnement. C'est aussi avoir la volonté de retrouver l'authenticité des aliments et bien-sûr de préserver sa santé.

DU VÉGÉTARISME AU VÉGANISME EN PASSANT PAR L'ALIMENTATION ANTI-ALLERGIES

La baisse de la consommation de viande est confirmée depuis plus de 20 ans. 30 % des Français seraient « flexitariens », alternant un régime végétarien et omnivore et de plus en plus de Français se déclarent également végétarien, végétalien ou vegan.

Si les végétariens excluent les produits à base de chair animale (viande, poisson, fruit de mer), les végétaliens excluent en plus de leur alimentation tout produit d'origine animale (oeuf, fromage, lait, miel) et les vegan les excluent de leur mode de vie (laine, soie, cuir...pour le mobilier, les vêtements et accessoires, maquillage, parfum...).

Par ailleurs, La France connaît une véritable explosion du nombre d'allergies alimentaires. Près de 4 % des adultes et 8 % des enfants doivent ainsi à surveiller leur assiette, l'unique solution consistant à bannir la consommation des aliments allergènes et à en favoriser d'autres.



La sélection exposants

LES PANIERS BIO SOLIDAIRES – Stand C13

lespaniersbiosolidaires.fr

Les paniers bio solidaires vous proposent des paniers de fruits et légumes bio, locaux et de saison
49330 CHATEAUNEUF SUR SARTHE

LA CABANE À THÉ – Stand C1

www.lacabaneathe.com

Thés, tisanes, infusions biologiques
85000 LA ROCHE SUR YON

LCHANVRE – Stand A14

www.lchanvre.com

L'Chanvre, spécialiste du chanvre biologique français, propose une gamme de produits alimentaires au chanvre 100 % biologique, d'origine française.
22570 GOUAREC

CORIANES – Stand B9

www.corianes.bio

Corianes offre une gamme de pâtés végétaux bio, sans gluten ni lactose, cuisinés en Dordogne, à partir de cultures maraîchères
24700 ST-GÉRAUD-DE-CORPS

ALGOCORP SPIRULINE – Stand C8

www.algocorp.com

Producteur de spiruline paysanne, séchée à froid
44770 PREFAILLES

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

ANIMATION CRÉATIVE

Vendredi à 14h45

Je mange sans gluten
Biocoop le pois tout vert

LA CONFÉRENCE EXPERT

Samedi à 16h30

Sucre, gras et sel ce que
contiennent vraiment nos aliments
Dr Laurence Pluumeey

ANIMATION CRÉATIVE

Dimanche à 13h30

L'alternative végétale vous intrigue
où vous tente ?

Cet atelier est fait pour vous !
*Sylvie Marsollier, Association
Végétarienne de France*

ANIMATION CRÉATIVE

Chaque jour

Des ateliers sur la cuisson à basse
température : de l'entrée au dessert
en une seule cuisson
Omnicuseur vitalité



Découvrir et déguster **les vins bio et biodynamiques** sur le salon c'est possible ! Les viticulteurs, fiers de leurs produits et prônant une agriculture durable permettront aux visiteurs de se plonger dans l'univers de la culture biologique et de leurs productions. A l'occasion des fêtes de fin d'année, il s'agit d'une occasion rêvée de dénicher la cuvée pour se faire plaisir et faire plaisir à ses proches avec les conseils experts de passionnés.



La sélection exposants VINS

CHATEAU CAJUS – Stand C10

www.chateau-cajus.eu

Vins bio de Bordeaux depuis 1998
33750 ST GERMAIN DU PUCH

DOMAINE DE L'EGLANTINE – Stand B11

www.domaine-eglantine.com

Vins du beaujolais bio,
chambre et tables d'hôte au domaine
69910 VILLIE MORGON

DOMAINE LOU FREJAU – Stand C15

www.domaineloufrejau.com

Les galets roulés en Provence. Domaine
familial, vigneron depuis 5 générations
84100 ORANGE

DOMAINE PONS-GRALET – Stand C3

www.ponsgralet.com

Vins du Roussillon, rouge, blanc, rosé
66310 ESTAGEL



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ, PRENDRE SOIN DE SOI À L'APPROCHE DE L'HIVER

La fin d'année est souvent synonyme de fatigue, voire de déprime : le manque de lumière, la baisse des températures extérieures, une activité professionnelle ou scolaire intense et stressante fragilisent notre moral et notre organisme. Il est donc d'autant plus important de prendre soin de soi pour affronter l'hiver, avec quelques bons gestes de prévention santé, des remèdes doux pour les petits maux, une alimentation équilibrée, et de quoi se vêtir chaudement et confortablement.

PRÉVENTION ET SOINS

L'hiver s'installe doucement accompagné des traditionnels rhumes, gripes et baisses de forme. Bonne nouvelle ! Les huiles essentielles, devenues incontournables, nous aident à nous protéger des microbes et à nous apporter l'énergie nécessaire pour rendre cette saison agréable.

TOP 5 DES HUILLES ESSENTIELLES D'HIVER

LE RAVINTSARA BIO

Stimuler les défenses immunitaires, est un antiviral exceptionnel pour les voies respiratoires.

L'EUCALYPTUS RADIÉ

Lutte contre le rhume, le nez qui coule et décongestionne les voies respiratoires.

FLORE DE SAINTONGE – Stand D8
www.floredesaintonge.fr

Un des pionniers de la cosmétique bio française proposera des cosmétiques bio artisanaux faits à partir de plantes cultivées dans le respect de la nature et des savoir-faire traditionnels. A découvrir sur le salon : ses huiles essentielles de qualité.
17470 - LA VILLEDIEU

LE NIAOULI

Reconnue pour faire baisser la fièvre, lutte contre les bronches encombrées, les angines ou les boutons de fièvre.

LE PIN SYLVESTRE

Idéal en cas de bronchite, laryngite et sinusite et pour rebooster l'organisme.

LA MENTHE POIVRÉE

Très utile en hiver en cas de coup de fatigue pour se rebooster.

La sélection exposants



PERE JEAN – Stand F18

www.lesartistesdenature.fr

La Crème des Pieds et des Mains est un soin biologique à la texture exceptionnellement riche et onctueuse. Son action hydratante protège, nourrit et soulage les pieds et les mains les plus abimés
75011 – PARIS



LA MAISON DE FICELLE – Stand F4

www.facebook.com/La-Maison-De-Ficelle

Création de bouillottes sèches au blé bio pour embellir la vie, à glisser sous les couvertures pour rester au chaud et profiter d'un instant cocooning.
22100 – TRELIVAN

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

LA CONFÉRENCE EXPERT
Vendredi : 16:30

Les huiles essentielles : comment les utiliser efficacement en toute sécurité - *Alexia Blondel*

ATELIER BIEN-ÊTRE
Samedi à 15:00

Plus d'énergie moins de stress cet hiver
Anne Bonnin Guillot



LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, NOUVELLE PRATIQUES : DES CLÉS VERS LE MIEUX ÊTRE

Le développement personnel n'est plus réservé à quelques aficionados mais se développe et se propage à une population ouverte à l'écoute. L'écoute de soi d'abord, l'écoute de l'autre ensuite. Car le développement personnel, est certes, un accueil de ses émotions mais surtout l'apprentissage de leur gestion. Rester humble devant les pensées qui animent chacun et apprendre à relativiser le positif comme le négatif. En quelque sorte, rester zen.

LE WORKSHOP BOUGEZ ZEN

Pour découvrir une technique ou l'approfondir, seront proposés durant 3 jours : des cours de yoga de l'énergie, kundalini yoga, pilate, yoga tibétain, yangshen, Qi Gong ou encore Tai chi chuan, d'une durée de 1h à 1h30 toute la journée (soit une quinzaine de cours pendant toute la durée du salon).

Adaptés à chacun selon son niveau, ils s'adresseront aux débutants comme aux pratiquants confirmés. Des tapis de yoga seront mis à la disposition.

LES ATELIERS BOUGEZ ZEN À NE PAS MANQUER

Vendredi à 16:00

Kundalini Yoga
Dyal Singh

Samedi à 16:00

Qi gong
Olga Iazykoff

Dimanche à 16:00

Atelier Tai Ji Quan et initiation
au Bagua Zhang - *Li Xing Long*



ESPACE ART ET CRÉATION

Un espace d'art thérapie pour stimuler sa créativité et se libérer des émotions négatives, situations douloureuses. Une activité pour se reconnecter à soi et vivre sa vie en conscience et de façon positive au quotidien. *Organisé par Joëlle Pailler, art thérapeute*

La sélection exposants

ESPACE CONSCIENCE – Stand F23

www.01yoga.com

Yoga, méditation et respiration guidée

86000 – POITIERS

HYPNOSE - YOLANDA VIDAL FERNANDEZ - Stand E31

L'hypnose pour changer et atteindre vos objectifs

www.yvfhypnose.fr

86240 – ITEIUL

LA MAISON DES PAPILLONS – Stand D23

www.lamaisondespapillons.com

Thérapeute, conseillère en développement personnel,

stage de reiki, stage de massage bien-être

86000 - POITIERS



LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 18:00

La connexion corporelle :
un outils anti stress !

Valentin Philippe

Samedi à 13:00

Le merveilleux pouvoir
de votre inconscient

Lionel Agullo

Dimanche à 11:00

Hypnose thérapeutique
Dialoguez avec votre inconscient

Yolanda Vidal Fernandez



MAISON ET COSMÉTIQUES NATURELLES, C'EST POSSIBLE !

COSMÉTIQUE BIO, UNE OFFRE QUI S'ENRICHIT

Selon le dernier baromètre de l'Agence Bio / CSA, 43% des Français ont déclaré avoir acheté au moins un produit cosmétique ou d'hygiène bio au cours de l'année. Avec un débat toujours plus actif sur la composition des cosmétiques, notamment la question des perturbateurs endocriniens, choisir ses cosmétiques devient essentiel.



En 2017 plusieurs labels européens, dont Cosmébio ou encore le référentiel français Ecocert, se sont entendus sur un cahier des charges commun, le référentiel COSMOS. La charte implique que 95% à 100% des ingrédients soient d'origine naturelle et qu'il y ait au moins 20% de bio au total et 95% de bio dans les ingrédients végétaux.

Après l'alimentation et la mode, la beauté passe également à l'heure vegan, retirant de la composition tout ingrédient d'origine animale (y compris le lait, les oeufs, la cire, la lanoline, la résine de shellac, les graisses issues d'animaux) et que les produits ne soient pas testés sur les animaux (produits intitulés ou reconnaissables par la mention « Cruelty Free » ou « Sans Cruauté »).

La sélection exposants

AYDA – Stand D5

www.aydamaroc.com

Ayda est une marque française spécialisée dans les soins naturels et bio
91000 – EVRY

BOMOÏ – Stand E14

www.bomoi.fr

Gamme de soins cosmétiques certifiés bio
93310 - LE PRÉ SAINT GERVAIS

LIGNE K COIFFURE – MARCAPAR – Stand E13

www.marcapar.com

Coiffeur coloriste végétal
86 000 - POITIERS

LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 12:15

Préparation d'un savon maison par saponification à froid
Jeff Renault, Savondou

Dimanche à 17:15

BOMOÏ "CosmEthiques" vous invite à devenir Consomm'acteur pour votre peau ! - *Julien Brault*

LA MAISON NATURELLE, UNE PHILOSOPHIE, UN ART DE VIVRE



Notre santé dépend aussi de l'endroit où nous vivons, qui nous expose trop souvent à de nombreux risques. Des analyses récentes ont été réalisées au sein des habitations par divers organismes (UFC Que Choisir, Greenpeace...) et reprises par l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur. Plusieurs centaines de polluants ont ainsi été retrouvés dans l'air intérieur formant un véritable cocktail chimique sans connaître, pour nombre d'entre eux, l'effet réel sur l'organisme humain en particulier les effets à long terme (cancers, stérilité, atteinte du Système Nerveux Central...).

Les consommateurs sont donc plus vigilants et sont de plus en plus nombreux à se tourner vers des matériaux écologiques.

ARMOISINE CATHERINE VICET – Stand C23

www.armoisine.com

Encens naturels fabriqués en Touraine
37240 – BOSSÉE

CHANVRE MELLOIS – Stand C26

www.chanvremellois.com

Isolation au naturel avec du chanvre
79500 - ST VINCENT LA CHATRE

LAIN ET COMPAGNIE - Stand B20

www.laine-et-compagnie.fr

Fabricant limousin d'articles de literie en laine de mouton
87380 - CHATEAU CHERVIX

JARDINAGE ÉCOLO, TRUCS ET ASTUCES

L'espace Jardin & Nature, marquera une nouvelle fois le salon, avec ses astuces de jardinage écologique et la découverte de la permaculture. Il sera assuré par l'association *Les Incroyables Comestibles*.

Au-delà d'une agriculture biologique, **la permaculture** étend plus largement sa vision de coopération et de durabilité (développement de monnaies locales, enseignement à la maison, recyclage...). Son mode d'action prend en considération la biodiversité de chaque écosystème et ambitionne une production agricole à la fois durable et respectueuse des êtres vivants tout en laissant à la nature « sauvage » le plus de place possible.



HISTOIRE DE SEMENCE – Stand A13

www.histoiredesemence.eu

Semences anciennes, livres cuisine,
livres jardinage bio
79000 - NIORT

JARDIN DE France – Stand A2

www.jardindefrance.com

Outils de jardinage, sans effort et
dédiés à la taille douce des plantes
68700 - CERNAY

LE RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Vendredi à 14:45

Je fabrique mon composteur et je l'utilise
Biocoop Le Pois Tout Vert et Compost'âge

EN PRATIQUE

PRIX D'ENTRÉE = 5€ sur place
TARIF RÉDUIT = 3€ pour toute inscription sur le site du salon.

Salon gratuit pour les chômeurs, invalides, étudiants et enfants de moins de 12 ans. Stands, conférences et animations GRATUITS.

www.respirelavie.fr

Parc des expositions de Poitiers
Du vendredi 23 au dimanche 25 novembre 2018
de 10h00 à 19h00 – dernière entrée à 18h30

SERVICES VISITEURS

BOUTIQUE EN LIGNE : Commande sur la boutique en ligne du salon (www.sevellia.com) et retirer ses achats sur place

VESTIAIRE : 2 euros

CONSIGNE : gratuite pour les achats du salon
Sacs en coton biologique à 3 euros

ACCUEIL VISITEURS : programmes, plans, renseignements à l'entrée du salon

RESTAURATION BIO

Tous les exposants n'acceptent pas les CB.
Pas de distributeur sur le site.



LE RÉSEAU ZEN & BIO*

Le réseau ZEN & BIO est le plus grand réseau de salons bio et bien-être en France. Il rassemble 11 événements installés durablement au sein des régions. Ils sont devenus des rendez-vous annuels attendus par un public local et fidèle en quête de modes de vie plus sains et de solutions de bien-être au naturel.

Le Réseau ZEN & BIO, c'est la garantie de rencontrer des exposants triés sur le volet, et des professionnels sélectionnés qui proposent des produits garantis biologiques, des cosmétiques naturelles et des services de qualité. Des secteurs variés : alimentation et vins bio, mode et artisanat, tourisme, beauté et bien-être, développement personnel, habitat sain, etc. Les éco-citoyens engagés aussi bien que les curieux y trouveront de nouvelles solutions durables.

SPAS ORGANISATION

SPAS Organisation est le plus grand organisateur en France d'événements grand public et professionnels dédiés au bio, au bien-être, à l'art de vivre et au développement durable. SPAS Organisation totalise 29 manifestations.

- SALONS BIO : Marjolaine, Vivre Autrement, Bio & Vegan, ViniBio, Vivez Nature (Janvier et Octobre), Naturally, Natexpo (Paris et Lyon), Noël en bio.
- SALONS DU RÉSEAU ZEN & BIO : ZEN & BIO (Nantes, Angers, Tours et Bordeaux), Artemisia (Marseille), NaturaBio (Lille), Respire La Vie (Vannes, La Rochelle, Rennes, Poitiers), Vivez Nature (Lyon).
- SALONS BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE : Bien-être Médecine douce & Thalasso (Paris & Lyon), Thermalies (Paris et Lyon), MedNat - Agrobio Expo (Lausanne), Zen, Saveurs des Plaisirs Gourmands.
- SEVELLIA.COM : site de vente en ligne de produits biologiques et naturels.

PARTENAIRES DU SALON

